Adžňa čakra



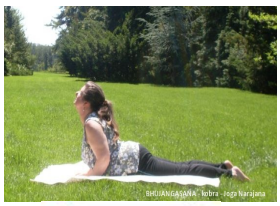
Stoj na hlave

SHIRSASANA



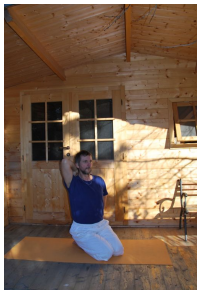
točný sed

ARDHA MATSYENDRASANA



kobra

BHUJANGASANA





GOMUKHASANA

Túto stránku pripravujeme - doplníme popisy jednotlivých cvikov, ako ásanu vykonať, vnútorný význam polohy aj zdravotné účinky ásan.

Živé cvičenie s odborným vedením a prihliadaním na Vaše špecifiká Vám ponúkame na pravid elných cvičeniach
v menších skupinách vo forme
kurzov
jogy, alebo aj
individuálne
.

O joge < ásany < späť